

Stratégie de RETOUR À L'ÉCOLE après une commotion cérébrale

1. Chaque étape a une durée minimale de 24 heures. Passez à l'étape suivante uniquement si vous n'avez pas ressenti de nouveaux symptômes ou si les symptômes s'aggravent.
2. Si vos symptômes réapparaissent, revenez aux étapes précédentes pendant au moins 24 heures.
3. Contactez votre médecin ou demandez l'aide d'un professionnel de la santé si vos symptômes s'aggravent.

À LA MAISON

Repos cognitif et physique pendant les 24-48 premières heures



Autorisé si toléré	Interdit
✓ Jeux de société de courte durée	✗ TV
✓ Appels téléphoniques de courte durée	✗ Ordinateur/téléphone cellulaire
✓ Photographie	✗ Lecture
✓ Activités d'artisanat	✗ École
	✗ Effort physique/ monter les escaliers
	✗ Sports organisés

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ? Les symptômes commencent à s'améliorer ou après un repos de 48 heures maximum

Étape 1 Activités cognitives peu exigeantes



Autorisé si toléré	Interdit
✓ Lecture facile	✗ Ordinateur
✓ TV - Courte durée	✗ École
✓ Dessin/LEGO/jeux de société	✗ Travail
✓ Quelques contacts avec des amis	✗ Effort physique/ monter les escaliers
	✗ Sports organisés

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ? Tolérer les activités cognitives pendant 30 minutes à la maison

Étape 2 Travail scolaire/ Activités physiques peu exigeantes



Autorisé si toléré	Interdit
✓ Travail scolaire par périodes de 30 minutes	✗ Aller à l'école
✓ Activités physiques peu exigeantes	✗ Travail
✓ Quelques contacts avec des amis	✗ Effort physique/ monter les escaliers
	✗ Sports organisés

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ? Tolérer jusqu'à 60 minutes d'activités cognitives réparties sur 2-3 périodes

À L'ÉCOLE

Étape 3a À l'école à temps partiel Charge de travail peu importante



Autorisé si toléré	Interdit
✓ Jusqu'à 120 minutes d'activités cognitives réparties en plusieurs périodes	✗ Leçons de musique/ d'éducation physique
✓ 1/2 journée d'école, 1-2 fois par semaine	✗ Tests/examens
✓ Activités physiques peu exigeantes	✗ Devoirs
	✗ Porter un poids lourd (comme les sacs à dos)
	✗ Sports organisés

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ? Tolérer travail scolaire jusqu'à 120 minutes par jour pendant 1 à 2 jours par semaine

Étape 3b À l'école à temps partiel Charge de travail modérée



Autorisé si toléré	Interdit
✓ Tests en nombre limité	✗ Education physique/ effort physique
✓ Travail scolaire entre 4 et 5 heures par jour, par intervalles	✗ Tests/examens normalisés
✓ Devoirs - jusqu'à 30 minutes par jour	✗ Sports organisés
✓ Entre 3 et 5 jours d'école par semaine	
✓ Réduire le nombre de mesures d'adaptation en matière d'apprentissage	

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ? Tolérer travail scolaire entre 4 et 5 heures par jour, par intervalles pendant 2-4 jours par semaine

Étape 4a À l'école avec un emploi du temps presque normal



Autorisé si toléré	Interdit
✓ Activités cognitives presque normales	✗ Education physique/ effort physique
✓ Travail scolaire habituel si toléré	✗ Tests/examens normalisés
✓ Devoirs - jusqu'à 60 minutes par jour	✗ Pleine participation aux sports organisés
✓ Mesures d'adaptation minimales en matière d'apprentissage	

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ? Tolérer un emploi de temps scolaire normal sans aggraver les symptômes

Étape 4b À l'école à temps plein



Autorisé si toléré	Interdit
✓ Activités cognitives normales	✗ Pleine participation aux sports organisés jusqu'à ce que l'autorisation médicale ait été obtenue. (Voir la Stratégie de retour au sport)
✓ Travail scolaire habituel	
✓ Emploi de temps scolaire normal	
✓ Aucune mesure d'adaptation en matière d'apprentissage	

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ? Étapes 5 et 6 de la Stratégie de retour au sport